



### 저작자표시-비영리-동일조건변경허락 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.
- 이차적 저작물을 작성할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



동일조건변경허락. 귀하가 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공했을 경우에는, 이 저작물과 동일한 이용허락조건하에서만 배포할 수 있습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

강 경 선 교수지도

석사학위 청구논문

자아존중감 향상을 위한 집단음악치료가  
초등학생의 스트레스에 미치는 영향

2012

성신여자대학교 대학원

음악치료학과

이 지 영

자아존중감 향상을 위한 집단음악치료가  
초등학생의 스트레스에 미치는 영향

강 경 선 교수지도

이 논문을 석사학위논문으로 제출함

2012년 5월

성신여자대학교 일반대학원

음악치료학과

이 지 영

# 인 준 서

이지영의 석사학위 논문으로 인준함.

심사위원\_\_\_\_\_인

심사위원\_\_\_\_\_인

심사위원\_\_\_\_\_인

성신여자대학교 대학원

## 논문개요

본 연구는 아동후기 초등학생(4~6학년)을 대상으로 자아존중감 향상을 위한 집단음악치료를 실시하였을 때 스트레스에 미치는 영향과 자아존중감과 스트레스의 상관성을 알아보고자 시행되었다. 연구 대상자는 G사회복지관의 방과 후 프로그램에 참여하고 있는 20명의 학생 중 낮은 자아존중감과 높은 스트레스 점수를 나타내는 10명을 선정하였다. 10명의 대상자들은 주 2회 50분씩, 총 14회기 집단 음악치료 세션에 참여하였다. 본 연구의 자료 분석은 SPSS win 12.0 프로그램을 이용하여, 음악치료 중재 후 아동들의 자아존중감과 스트레스 점수의 사전 · 사후 변화에 유의미한 차이를 대응표본 t-test(Paired t-test)를 실시하여 유의수준 0.05에서 해석하였다. 그리고 스트레스와 자아존중감의 상관성을 알아보기 위해 비모수의 방법으로 스피어만(Spearman) 순위상관 검정을 실시하였다.

연구결과 첫째, 자아존중감 향상 위한 음악치료가 아동후기 초등학생의 자아존중감 향상에 유의미한 효과가 있었다. 둘째, 자아존중감 향상 위한 음악치료가 아동후기 초등학생의 스트레스 감소에 유의미한 효과가 있었다. 셋째, 자아존중감이 향상되면 스트레스가 감소하는 음의 상관관계가 성립되었다.

# 목 차

논문개요

목차

표목차

그림목차

I. 서 론 -----	1
1. 연구의 필요성 및 목적 -----	1
2. 연구 가설-----	4
II. 이론적 배경-----	5
1. 스트레스-----	5
1) 스트레스의 정의-----	5
2) 스트레스 이론 -----	6
3) 아동 스트레스 -----	8
(1) 아동 스트레스 -----	8
(2) 아동 스트레스 원인 -----	9
2. 자아존중감 -----	11
1) 자아존중감의 정의-----	11
2) 아동 자아존중감 -----	13
3. 자아존중감과 스트레스의 관계-----	14
4. 음악치료-----	16
1) 자아존중감과 음악치료-----	16

2) 음악활동에 따른 치료적 접근-----	17
<b>III. 연구방법</b> -----	19
1. 연구 대상-----	19
2. 측정도구-----	19
1) 아동 스트레스 척도-----	19
2) 자아존중감 척도-----	20
3. 연구절차-----	21
1) 연구설계 -----	21
2) 음악치료 프로그램-----	21
3) 자료분석-----	25
<b>IV. 연구 결과</b> -----	26
<b>V. 결론</b> -----	38
<b>VI. 제언 및 논의</b> -----	40

참 고 문 헌

ABSTRACT

부        록

## 표 목 차

<표 III-1> 스트레스 검사의 하위영역별 문항 구성-----	20
<표 III-2> 자아존중감 검사의 하위영역별 문항 구성-----	21
<표 III-3> 음악치료 프로그램 구성-----	23
<표 IV-1> 자아존중감 점수의 사전 · 사후 차이-----	26
<표 IV-2> 학년별 자아존중감 점수의 사전 · 사후 차이-----	28
<표 IV-3> 스트레스 점수의 사전 · 사후 차이 -----	29
<표 IV-4> 학년별 스트레스 점수의 사전 · 사후 차이-----	31
<표 IV-5> 자아존중감과 스트레스의 상관계수 1-----	32
<표 IV-6> 자아존중감과 스트레스의 상관계수 2-----	34
<표 IV-7> 학년별 자아존중감과 스트레스의 상관계수-----	35

## 그림 목 차

<그림 IV-1> 자아존중감 사전 · 사후 점수비교-----	27
<그림 IV-2> 스트레스 사전 · 사후 점수비교-----	30
<그림 IV-3> 자아존중감과 스트레스 상관계수 산점도 1-----	33
<그림 IV-4> 자아존중감과 스트레스 상관계수 산점도 2-----	34
<그림 IV-5> 4학년 자아존중감과 스트레스 상관계수 산점도-----	36
<그림 IV-6> 5학년 자아존중감과 스트레스 상관계수 산점도-----	37
<그림 IV-7> 6학년 자아존중감과 스트레스 상관계수 산점도-----	37

# I. 서론

## 1. 연구의 필요성 및 목적

교육과학기술부에 따르면 가정문제, 성적 등을 고민하다 스스로 목숨을 끊은 학생이 2007년 142명, 2008년 137명, 2009년 202명으로 꾸준히 증가하는 것으로 나타났으며(연합뉴스, 2010. 09. 29), 자살을 고민하는 초등학생은 2008년 37명에서 2010년 99명으로 2.6배 증가하였다(메디컬투데이, 2011. 11. 03). 통계에서 보여주는 것과 같이 오늘날 학생의 자살은 심각한 수준에 이르렀다. 초등학생의 자살 요인은 가정문제 22.77%, 염세비관 14.85%, 성적문제 10.89%, 이성문제 1.98%, 기타(학교 폭력이나 집단 따돌림) 47.52%로 나타났다(매일경제, 2012. 04. 24). 이러한 요인들은 초등학생들에게 감당하기 힘든 스트레스로 작용하여 결국 자살이라는 극단적인 생각, 또는 행동에 이르게 한다.

스트레스를 받는 정도는 저학년 때보다 아동 후기에 해당하는 4~6학년의 경우에 가장 높게 나타난다. 그 원인은 저학년 때 보다 초등학교 고학년의 경우 부모와 교사, 사회에서 더 많은 기대와 요구에 대한 부담감으로 스트레스 상황에 처하는 경우가 많기 때문이다(장영애, 이영자, 2004).

긴장과 불안, 스트레스에 대처하는 방법을 나름대로 습득하여 적절하게 활용하며 살고 있는 어른들과 달리 아동은 불안과 스트레스에 대한 대처방법과 해소방법에 대해서 잘 알지 못한다(Petermann, 2001). 즉, 불안과 스트레스로부터 자기 자신을 보호할 수 있는 능력을 아직 제대로 갖추지 못하고 있는 것이다. 이러한 아동들의 불안과 스트레스는 일반적으로 신체증상, 학업능력에 직접적인 영향을 미친다. Kuczen(1997)의 연구에 따르면 심한 스

트레스 상황에 있는 아동의 경우 혈관에 나타나는 콜레스테롤 수치가 일반 아동보다 높게 나타나며 심장병 증상으로 발전할 수 있다고 한다. 또한 스트레스 상황에 있는 아동은 일반 아동보다 IQ가 평균 13점이나 감소된다고 한다. 이와 같이 스트레스는 아동의 건강과 지능에 직접적인 영향을 주는 요인으로 구체적인 스트레스 관리를 위한 사전 대처능력, 치료의 연구가 필요하다.

스트레스의 완충자원인 자아존중감은 개인을 방어하거나 보호하는 변인으로 스트레스의 중요한 요인 중에 하나이다(하주영, 2010). 선행연구들은 자아존중감과 스트레스가 밀접한 관계가 있음을 보고하고 있는데, 하터(Harter)는 자아존중감이 높은 아동은 스트레스 상황이나 변화에 적응적인 반면, 자아존중감이 낮은 아동은 스트레스에 쉽게 포기하고 좌절하며 미성숙하거나 부적절한 회피적 행동으로 반응한다고 보고하였다(장영애, 이영자, 2004, 재인용). 또한 정옥희, 임구원(2007)은 높은 자아존중감을 가진 아동은 학교 환경에서 수행능력이 매우 우수하며 원만한 학교생활을 유지 하나 낮은 자아존중감을 가진 아동은 스트레스를 증가시키고 건전한 인격 형성에 어려움이 생기며 여러 가지 질병도 유발시킬 수 있다고 한다.

자아존중감은 지속적인 것으로 일단 아동기에 발달하면 그것이 일생을 통해 영향을 미치므로, 이 시기의 긍정적인 자아존중감 발달을 위한 교육과 치료의 중요성이 강조되고 있다. 자아존중감 발달위한 교육으로는 부모교육, 진로교육, 인성교육 등이 행해지고 있고, 치료분야에서는 언어심리상담 뿐만 아니라 예술치료 영역에서도 연구가 행해지고 있다.

예술치료 영역을 통한 자아존중감 발달 연구들을 살펴보면, 미술치료에서는 집단미술치료가 저소득층 아동의 우울감소와 자아존중감 향상에 미치는 영향에 대해 긍정적인 결과를 입증하였고(정여주, 2009), 놀이치료에서는 가

즉놀이치료를 통해 부정적 부-모 자녀 관계를 보이는 학습장애 아동의 자아 존중감과 자기효능감 향상에 긍정적인 효과를 검증하였다(선우현, 2007). 또한 독서치료에서는 우울과 행동문제 성향이 높은 저소득층 아동을 대상으로 우울감 감소와 자아존중감 향상 및 정서능력 향상에 긍정적인 결과를 보였고(조효숙, 이진숙, 2008), 원예치료에서는 집단원예치료를 통해 초등학생의 긍정적인 자아존중감과 사회성 발달에 긍정적인 효과를 입증하였다(남조은, 장유진, 박천호, 2010). 무용치료에서는 무용프로그램을 통해 복지시설 아동의 자아존중감 향상과 우울 감소에 효과적인 결과를 보고하였다(서지혜, 2006).

자아존중감 향상을 위해서는 중요한 치료적 요소들이 있는데, 집단 안에서의 상호작용을 통한 성공적인 경험과 그로인한 긍정적인 성취가 중요한 요소로 작용한다(문지연, 2005). 또한 의미 있는 타인으로부터 받는 존중과 관심, 긍정적 평가와 수용, 정서적 지지와 집단 치료를 통한 안정감, 만족감도 긍정적인 자아존중감 향상에 도움이 된다(최애나, 2007).

현재 자살로까지 이어지는 초등학생의 스트레스는 사회에서 심각하게 인식되면서 이에 관한 관리와 치료의 필요성이 강조되고 있다. 이에 초등학생의 스트레스 감소를 위한 연구가 다양한 분야에서 이루어지고 있지만, 음악치료 분야에서는 연구가 미비한 상태이다. 본 연구는 자아존중감을 향상시키는 집단 음악치료를 실시하였을 때, 스트레스 감소에 효과가 있는지 상관성을 보고자 한다. 집단 음악치료 프로그램은 초기 집단원과의 친밀감, 신뢰감, 소속감을 형성시키고 자신감 향상 및 긍정적인 자기인식을 도모하여, 최종적으로 긍정적인 미래지향적 자아발전 및 변화된 모습 인식을 통해 아동의 스트레스를 감소시키고자 한다. 본 연구는 아동의 스트레스를 감소시키기 위한 방법으로 음악치료의 다양한 범위와 새로운 영역을 넓히는 데 있어 큰 의미가 될 것이다.

## 2. 연구가설

본 연구의 가설은 다음과 같다.

가설 1. 자아존중감 향상을 위한 집단음악치료가 초등학생의 자아존중감을  
유의미하게 향상시킬 것이다.

가설 2. 자아존중감 향상을 위한 집단음악치료가 초등학생의 스트레스를  
유의미하게 감소시킬 것이다.

가설 3. 자아존중감과 스트레스는 서로 상관성이 있을 것이다.

## II. 이론적 배경

### 1. 스트레스

#### 1) 스트레스의 정의

스트레스(stress)라는 용어는 라틴어 strictus 또는 stringere에서 유래된 것으로 ‘팽팽하게 죄다’라는 뜻을 갖고 있다(이종목, 1989). 그 의미는 시대에 따라 변화 하였는데, 스트레스라는 용어로 정착된 14세기에는 곤란, 고통, 역경 등의 의미로 사용되었다. 17세기에는 신체적 긴장이나 압박의 의미로 쓰였고, 18-19세기에는 격렬한 노력, 긴장, 압박 등으로 사용되었다. 20세기에는 스트레스가 의학계에 소개되면서(이장현, 이종복, 신승연, 우룡, 2005) 신체적 증상과 생리적 반응을 중심으로 연구되었고, 연구자의 관점과 입장에 따라 다양하게 정의 되어 왔다.

20세기의 정의를 살펴보면, Masi(1982)는 스트레스를 불유쾌한 자극에 신체가 보이는 반응이라고 정의 하였다. Cannon(1932)은 추위, 산소부족, 저혈당 등의 조건하에 있을 때 생기는 항상성유지(homeostasis)장애라고 정의하였고, 항상성을 파괴하는 상태를 스트레스의 위험수준이라고 보고하였다. 또한 Barker(2003)는 스트레스를 유기체가 정상적으로 기능하는 것을 방해하여, 내부적으로 어떤 긴장과 갈등이 나타나게 하는 영향이라고 정의 하였다(노병일, 김주연, 2008). 캐나다의 생리학자 Selye(1984)는 의학과 생리학 분야에서 최초로 스트레스 개념을 제시한 사람으로, 스트레스를 신체에 가해진 어떤 외부자극에 대하여 신체가 수행하는 일반적이고 비특정적인 반응이라고 정의 하였다(정동화, 2002).

이렇듯 스트레스는 복합적인 개념으로서 연구자의 관점과 입장에 따라 그 해석이 다양하여 명확한 개념정의를 이루어지지 않고 있지만 일반적으로 우울, 불안, 두려움, 불편감, 정서적 긴장, 적응의 어려움 등의 의미를 상징하는 것으로 사용되고 있다.

## 2) 스트레스 이론

스트레스는 보통 세 가지 다른 방식으로 정의되어 왔고, 그러한 차이가 서로 다른 스트레스 이론으로 나타났다(김정호, 김선주, 2007). Ivancevich와 Matteson(1980)의 분류에 따르면, 스트레스는 자극으로서의 스트레스, 반응으로서의 스트레스, 상호작용으로서의 스트레스로 나누어 분류한다(강아람, 2011).

첫 번째로 자극으로서의 스트레스는 우리가 사용하는 가장 보편적인 의미의 스트레스 정의로서, 어떠한 사람에게 가해지는 외적인 힘의 결과이다(김지영, 2002). 이 이론은 생활사건과 스트레스에 관한 대부분의 연구에서 사용하고 있는 모델인데 개인의 스트레스 수준은 생활사건 목록에서 최근에 경험한 생활사건의 전체 수 혹은 경험한 생활사건 항목에 부여된 가중치의 합으로 나타낸다. 즉 개인에게 일어난 생활사건이 갖는 스트레스의 양의 합이 곧 개인의 스트레스의 양이 된다(정동화, 2002). 이 이론이 지적받고 있는 것은 단지 개인에게 주어지는 외적 자극량에 초점을 둔다는 점이다. 스트레스 자극을 개체와 관계없는 객관적이고 독립적인 것이라 하지만 개인에 따라 특수한 반응을 보이기도 하고, 같은 자극에 대해서도 개인에 따라 느끼게 되는 스트레스 정도가 다를 수 있음을 설명할 수 없다(정동화, 1995). 또한 스트레스 요인에 대한 반응을 측정할 측정 기준을 찾기 어려워서 일치

된 기준이 마련되지 못한 스트레스 이론이다(양병환, 1991).

두 번째, 반응으로서의 스트레스는 생리적, 의학적 입장으로서는 Selye(1984)에 의해 제시되었다. 이 이론에서는 스트레스를 환경적인 자극이나 요구에 대한 생리적, 심리적 반응 상태 즉, 적응을 요구하는 모든 자극에 대한 반응 상태를 스트레스로 본다. 따라서 생활사건에 따른 개인의 생리적 반응의 정도(예, 혈압, 맥박수 등)가 곧 스트레스의 양이 되는 것이다(정동화, 2002). 반응으로서의 스트레스는 스트레스의 적응과 생리학, 해부학, 신경 조직에 관한 이해를 증진 시키는데 많은 공헌을 하고 있으나, 일상생활의 모든 측면에서 항상성 유지에 대한 반응과 스트레스 반응 사이를 구분하기 어려운 점과 동일한 스트레스 반응일지라도 서로 다른 자극에 의해 유발되는 반응의 긴장원이 무엇인지에 대한 근거가 명확하지 못하다는 해석상의 논란을 지니게 되는 문제점을 가지고 있다(양정란, 2009).

세 번째 상호작용으로서의 스트레스는 스트레스를 반응도 자극도 아닌 상황에 대한 주관적 지각에 의해 변화하는 과정으로 본다(강아림, 2011). 즉, 개인이 받아들이는 정도나 대처에 따라 스트레스도 달라지므로 인간과 스트레스를 주는 외적 자극 환경간의 상호작용이 스트레스에 대한 반응을 결정한다는 것이다. 그러나 스트레스는 그것을 유발하는 다양한 요인, 다른 스트레스와의 상호작용, 스트레스의 강도, 지속시간 등과 같은 요소로 인해 정확히 정의하는데 많은 어려움이 있고, 생활사건에 대한 개인의 인지적인 평가 과정이 복잡하여 주관적 평정에 따른 객관성의 유지가 어렵다는 단점이 있다(양병환, 1991).

### 3) 아동 스트레스

#### (1) 아동 스트레스

국내 교육법에서는 만 6세에서 만 12세까지를 초등학교 의무교육을 받아야 할 학령아동으로 규정하고 있다. 이 시기는 구체적 조작을 통해 지식을 획득하고 규칙을 학습하는 시기로 가족 밖의 다른 성인이나 또래, 책이나 각종 매스미디어의 영향을 받게 된다. 또한 가정에만 국한 되었던 환경의 범위가 학교와 사회라는 더 넓은 범위로 확대되어가는 시기이다. 각종 문화의 흡수 속에 살고 있는 아동들은 문화적 혜택을 받을 수 있는 선택의 폭이 넓어진 반면, 이러한 문화를 습득하고 학습해야 한다는 사회적 기대감으로 인해 강한 스트레스를 받고 있다(김경남, 김갑숙, 2011).

홍연란(2000)에 따르면, 아동의 73.3%가 스트레스를 받고 있으며 학년이 올라갈수록 스트레스의 강도, 빈도가 증가하게 된다고 하였다. 아동 후기에 해당하는 4~6학년의 경우 청소년기로 전이되는 중요한 시기로서 아동 전기보다 심리적 또는 정서적으로 매우 불안정하여 스트레스를 많이 받게 된다. 또한 입시 위주의 교육현실에서 중학교로의 진학을 과업으로 둔 대부분의 초등학교 고학년 아동들은 부모의 높은 기대감 및 성취압력, 친구와의 경쟁 등으로 인해서 스트레스를 받게 된다. 이러한 스트레스는 아동으로 하여금 우울증, 무력감, 불안, 긴장 등을 유발시킨다(정미라, 장영숙, 김순규, 2011). 또한 스트레스로 인한 아동기의 부적응은 아동의 성격 형성에 부정적인 영향을 미침으로써 그들이 건강하게 발달하는데 문제가 된다. 아동의 부적응은 성인기의 부적응과 밀접하게 연관이 되므로 아동의 스트레스에 대한 이해와 관심을 가져야 할 것이다(이주리, 2010).

## (2) 아동 스트레스 원인

일반적으로 성인의 스트레스 주원인은 경제적 어려움, 직장생활, 인간관계, 자녀문제, 질병 등으로 나타난다(김정원, 신은영, 2001). 그러나 이러한 주원인들은 성별, 연령, 직업 등에 따라 달라지게 되는데 박재연, 임연옥, 윤현숙(2010)의 연구에 따르면, 남성의 경우 직장생활로 인해, 여성의 경우 경제적 어려움으로 인해 가장 많은 스트레스를 받고 있다고 한다. 또한 이미애(2009)에 따르면, 노인은 건강문제, 경제적 어려움, 배우자 및 친구의 죽음, 퇴직, 세대 간의 차이로 오는 가족 간의 갈등으로 인해 스트레스를 받고 있다고 하였다. 이에 반해 아동의 스트레스는 아직 발달 단계에 있고 타인의 도움을 필요로 하는 시기라는 점과, 아동들이 직면하는 스트레스 요인들이 대부분 성인들에 의해 만들어진다는 점에서 성인의 스트레스와 차이가 있다.

아동의 스트레스 원인은 학자마다 다르게 분류하고 있는데 개인적 요인, 가족과 관련된 요인, 학교요인, 사회적 요인, 친구요인으로 나누어 살펴보고자 한다(김용수, 박현주, 2008). 먼저 아동의 개인적 요인은 외적, 내적인 자극에 대한 개인이 상호 작용하는 심리적 과정에서 야기되는 반응을 의미한다. 구체적인 요인으로 박원희, 오윤자(2008)는 외모(키, 몸무게, 옷, 맵시, 용모), 건강(질병, 장애, 허약체질), 성격(자신감, 이상성격), 강박관념(집안의 기대, 종교문제, 진로) 이라고 보고하였다. 아동은 이를 어떻게 지각하고 해석하느냐에 따라서 개인의 스트레스가 가중되어 나타난다(김용수, 박현주, 2008).

두 번째로 아동의 가족과 관련된 요인은, 가정환경 안에서 부모와 관련하여 발생하게 되는데, 부모의 행동과 요구로 인해서 아동이 경험하게 되는

갈등과 부담감 등을 들 수 있다. 그리고 다른 형제, 친구와 자신을 비교하기, 과외와 학원 강요하기, 부모의 지나친 관심과 과잉 기대, 또는 부모의 무관심은 아동에게 스트레스를 유발한다(정원주, 1996).

세 번째, 학교요인에 대해서 살펴보면, 교사의 단조로운 수업, 편애, 소수 학생 위주의 수업이 아동의 스트레스를 가중시킨다. 학교에서의 스트레스는 시험에 대한 것이 가장 많았는데 시험으로 인한 경쟁이 증가함으로써 아동들은 불안감을 느끼며 적대적 대인관계가 형성되고 사회성, 인내, 자아존중감이 감소하는 등 많은 문제를 유발시킨다(권숙희, 1998). 또한 우리나라의 교육제도는 경쟁, 입시에 대한 부담, 부모의 지나친 교육열과 기대가 청소년뿐만 아니라 아동에게도 사회 심리적 부적응 상태를 유발한다(김용수, 박현주, 2008).

네 번째 사회적 요인은 대중매체를 들 수 있다. 대중매체들은 복잡하고 추상적인 많은 정보를 빨리 제공한다. 이로 인해 아동은 정보를 이해하고 받아들이는데 어려움이 생기고 결국 아동에게 스트레스를 주는 결과를 낳고 있다. 또한 텔레비전은 아동들을 적절한 선택을 할 수 있는 성인과 같은 소비자로서 취급하여, 놀이를 통해 스트레스를 해소할 시간을 빼앗음으로써 아동들에게 스트레스를 가중시킨다(윤종희, 정원주, 1997).

마지막 친구요인에 대해서 살펴보면, 또래집단 안에서의 친구와의 싸움, 친구의 괴롭힘, 친구집단으로부터 소외, 이성 친구에 대한 걱정이나 갈등(송의열, 1995), 친구와 헤어지는 일(Band&Weisz, 1988), 동성친구와의 갈등(Kaufan, 1985)이 있으며 근래에 들어 많은 문제가 야기되는 학교 내 폭력도 스트레스의 원인 중 하나이다(정원주, 1997, 재인용). 아동이 경험하는 스트레스 사건 중 대인관계에서 발생하는 사건의 수가 가장 많으며, 그 비중도 가장 높을 정도로 아동들은 또래집단과의 관계를 중요시 한다(김용수,

2008). 또래집단으로 인한 스트레스를 많이 받는 아동들은 내성적이고 혼자 있기를 좋아하며, 자기 물건을 부수거나 신체부위를 뜯는 등 사회적 상호작용을 회피하는 모습을 보이며(문신정, 2004) 심각한 문제행동으로 나타나게 된다. 아동들은 다양한 환경과 상황 속에서 스트레스를 받고 있는데, 아동들은 자신이 겪고 있는 스트레스에 대한 이해가 부족하고, 그 스트레스에 효과적으로 대처하는 능력이 부족하다는 점으로 볼 때 적절한 중재가 필요하다.

## 2. 자아존중감

### 1) 자아존중감의 정의

자아존중감(Self-esteem)은 넓은 의미에서 자아사랑(Self-love), 자아확신(Self-confidence), 자아평가(Self-evaluation), 자아가치(Self-worth) 등과 유사하게 지칭되는 긍정적인 자아개념이다(이분옥, 1999). 그러나 자아개념과 자아존중감은 차이가 있다. 자아개념(Self-concept)은 다차원적인 개념으로서 자신에 대한 지각이고, 이러한 지각에 부합하는 가치와 함께 자신의 환경 속에서 중요한 타인과의 관계를 통해 형성되는 하나의 조직되는 상이다. 이에 비해 자아존중감은 단일한 차원의 개념으로서 자기에 대한 어떤 가치와 평가로 자신을 얼마나 받아들이고 자기를 존중하고 있는가에 대한 것이다(임해주, 2009). 즉, 자아개념은 판단적인 개념이 아닌 개인의 특성에 대한 긍정적 혹은 부정적인 감정이 포함되지 않는 반면에, 자아존중감은 자신의 가치에 대한 판단과 평가를 의미한다.

자아존중감에 대한 여러 학자들의 정의를 살펴보면, Coopersmith(1967)는 자아존중감을 ‘개인이 자기 자신에 대해 형성하고 유지하는 평가’로서 긍정적이거나 부정적인 태도로 표현되며, 자신이 중요하고 유능하며 성공적이고

가치롭다고 보는 정도라고 하였다. 또한 Branden(1994)은 자신에 대한 믿음이며, 스스로가 가치 있는 존재임을 느끼고, 필요한 것과 원하는 것을 주장할 자격이 있으며, 자신의 노력으로 얻은 결과를 즐길 수 있는 권리를 가지며, 스스로 행복해질 수 있다고 믿는 것이라고 하였다. Blascovich와 Tomaka(1991)은 개인이 자신을 인정하고 좋아하고 가치롭게 여기거나 존중하고 높이 평가하는 정도라고 정의하였다(김세루, 홍지명, 홍혜경, 2010). 즉, 자아존중감이란 자아개념의 평가적인 측면으로 자신이 가치롭다고 평가한 부분이며, 개인 자신이 누구인가에 대한 평가를 전제한 정의적 부분을 말한다.

자아존중감이 개인에게 어떻게 작용하는지를 살펴보면, Baumgardner(1990)은 자아존중감이 높은 사람은 자기 자신에게 긍정적인 속성을 부여하고, 자신의 생각을 확신하며 미래에 대해서도 긍정적인 결과를 기대하는 반면, 자아존중감이 낮은 사람은 부정적인 속성을 가지고 있으며 자신의 생각에 확신이 없고 미래에 대한 긍정적인 결과에 대한 기대가 낮다고 하였다. 또한, Reasoner(1982)는 자아존중감이 높은 사람은 자기 자신과 타인을 수용하며 타인의 능력과 자신의 능력을 잘 인식한다고 하였다. 그리고 주위환경이나 사회적 관계에서 안정감을 느끼며 소속감을 가질 뿐만 아니라 문제에 대하여 자신감을 가지고 도전하여 성취감이 높으며 자기 행동에 대하여 책임을 질 줄 안다고 하였다. 반면, 자아존중감이 낮은 사람은 실패를 두려워하며 모험을 하는 일이 적고 타인에게 불필요한 신경을 쓰며 의존심이 많아 문제를 스스로 해결해 나가지 못한다고 하였다(최은영, 1994).

인생 전반을 통해 계속해서 발달하는 자아존중감은 생활 속의 중요한 타인과 상호작용하는 관계 속에서 그들의 반응과 평가에 의해 형성되고 영향을 받는다. 또한 인간발달에 있어서 핵심적인 역할을 수행하는 것으로서 개인정신건강의 중추가 되고 개인의 바람직한 환경적응과 건전한 성격발달,

나아가 긍정적인 자아실현에 가장 중요한 요소가 되는 것이라 할 수 있다 (문지연, 2005).

## 2) 아동 자아존중감

아동의 자아존중감은 자신의 생활 경험이나 환경의 영향을 받아 변화하는 것으로서 자아존중감 발달에 있어서 부모의 양육태도, 가족의 인간관계, 가정 분위기 등의 심리적인 가정환경의 영향이 크다. 또한 자아존중감은 아동의 정서적 발달과 사회적응 면에서도 핵심적인 역할을 하여 행동성취, 동기 및 또래 관계에 이르기까지 폭넓게 영향을 미친다. 자아존중감은 미성숙한 아동이 정서적인 발달을 가지고 성숙한 인간으로 성장하게 하는 중요한 요인이기 때문에 아동시기의 긍정적인 자아존중감을 형성하는 것은 필수적이다(박은진, 2007).

어떠한 자아존중감을 가졌느냐에 따라 아동의 행동 특성이 달라지는데, 높은 자아존중감을 가진 아동은 스스로에 대해 가치가 있다고 느끼고, 자신의 행동이 다른 사람에게 어떠한 영향을 미치는지 지각하며 친구들과의 어떠한 차이에도 편안해 한다. 또한 모든 일에 적극적이고 학업이나 학교활동에서 성공적으로 상호작용을 하게 되며, 다른 사람과의 토론에서 자신의 의견을 거리낌 없이 발표하고 학교생활에 협동적이며 타인의 비판에도 크게 불안해하지 않는다(오경주, 1998). 즉, 높은 자아존중감은 원만한 사회생활을 영위함과 동시에 진취적이고 활력 있는 삶을 전개하게 된다. 실제로 자아존중감이 높은 아동은 낮은 아동에 비해 자기 자신에 대해 긍정적이므로 여러 측면에서 잘 적응을 하며 자기가 가치 있고 보람 있는 삶을 영위한다고 생

각하여 자신감을 가지고 행동하게 된다(박은진, 2007).

반면에 자아존중감이 낮은 아동은 우울, 불안, 낮은 성취 수준을 보이며 초등학생들이 직면하고 있는 학습부진, 대인관계, 반사회적 행동, 게임중독 등의 문제로 이어진다. 또한 스트레스에 쉽게 포기하고 좌절하며 미성숙하거나 부적절한 회피적 행동으로 반응하고, 정서완화적 대처와 소망적 사고 등 소극적인 대처방식을 많이 사용한다. 김수주(2004)는 자아존중감이 낮은 아동들은 자신감이 없거나 지나치게 공격적이고 충동적인 경우가 많다고 하였다. 그 원인에 대해 자아존중감이 낮은 아동은 욕구와 감정의 형성, 해소가 자유롭게 되지 않아서 생긴 미해결된 과제가 억압된 감정과 욕구의 형태로 남아서 자아존중감의 성장을 방해하기 때문이라고 분석하고 있다.

자아존중감은 어릴 적 부모와 같은 의미 있고 중요한 주위 인물들의 태도에서 지대한 영향을 받으면서 형성되는 것으로, 인간발달 및 아동의 발달에 있어서 핵심적인 역할을 수행하고 개인정신건강의 중추가 되며 개인의 바람직한 환경적응과 건전한 성격발달, 나아가 긍정적인 자아실현에 가장 중요한 요소가 되는 것이라 할 수 있다(최명희, 2004).

### 3. 자아존중감과 스트레스의 관계

개인이 경험하는 스트레스는 독립되어 일어나는 것이 아닌 개인적, 심리적, 사회적 요인 등이 복합적으로 작용하여 일어난다(채혜정, 박형희, 2000). 이러한 스트레스를 대처하기 위해서는 상황에 대한 인지평가가 중요한 요소가 된다. 즉, 직면한 스트레스 상황을 통제할 수 있느냐, 통제할 수 없느냐의 통제 가능성 여부가 스트레스 대처에 있어서 결정적 요인이 된다(김지

민, 유안진, 2005). 스트레스에 대한 요인 중에서 자아존중감은 스트레스과정에서 파생되는 요구들을 처리하는데 가장 효과적인 요인 중의 하나로, 과도한 긴장이 지속되면 긍정적인 자아개념인 자아존중감을 파괴하게 되어 부정적인 자아개념을 갖게 된다(장영애, 이영자, 2004). 이로 인해 우울과 같은 스트레스 증상을 경험하게 되는 것이다.

선행논문들은 스트레스와 자아존중감이 밀접한 관계가 있음을 보여주고 있다. 최은정, 김금순(2001)은 높은 자아존중감을 가진 사람은 문제에 대해 폭넓게 대처할 수 있기 때문에 스트레스에 직면하게 되었을 때 압도당하는 느낌이 적을 것이고, 자아존중감이 낮은 사람은 사건의 부정적 영향을 과대평가하게 된다고 하였다. 또한 자아존중감이 높은 사람은 스트레스 상황이나 변화에 적응적인 반면, 자아존중감이 낮은 사람은 스트레스에 쉽게 포기하고 좌절하며 미성숙하거나 부적절한 회피적 행동으로 반응한다고 하였다. 아동과 관련해서 석지혜(1997)는 아동의 스트레스와 자아존중감 사이에는 상관성이 있어서 아동의 자아존중감은 스트레스 조절변인으로서의 영향력이 있으며 스트레스 요인이 많을수록 아동의 자아존중감이 저하될 수 있음을 보고하였다. 또한 한미라(2011)는 아동이 느끼는 스트레스와 자아존중감은 밀접한 관계가 있으며 자아존중감이 낮은 부정적인 아동은 자아존중감이 높은 긍정적인 아동보다 스트레스를 많이 받는다고 하였다. 자아존중감 낮은 아동들의 경우 부정적인 가치관과 왜곡된 사고로 인하여 자신에 대해 비관적이고 왜곡되게 인식하고 수용함으로써 스트레스에 대한 적응력이 떨어지게 되기 때문이다. 자아존중감은 스트레스로 인한 신체적, 정신적 증상과 부적응에 영향을 미치는 요소이며 스트레스에 취약한 개인을 방어하거나 보호하는 중요한 요소라 볼 수 있다(박노해, 2002).

## 4. 음악치료

### 1) 자아존중감과 음악치료

음악치료에서 개인은 음악을 통해 자신과의 교류 그리고 집단 안에서 타인과의 교류로 인해 끊임없이 자기 이미지를 변화해 간다. 이러한 자기 이미지는 성공적인 경험, 타인의 수용, 지지, 인정을 통해 긍정적 자기 개념을 형성하고 궁극적으로는 자신을 가치 있게 생각하는 자아존중감을 발달시킨다. 즉 집단 음악치료가 가지는 치료사, 집단원, 음악이라는 치료적 요소들은 기본적으로 교류라는 맥락에서 자아존중감에 영향을 미친다. 음악으로 이끌어낸 구조적 상황에서 음악은 사회적 경험을 할 수 있게 하고, 이러한 경험이 사회적 상호작용의 발달에 도움을 준다. 사회적 상호작용의 기회에서 성공적인 경험과 성취는 삶의 질과 자아존중감 향상에 매우 중요한 요인으로 작용하게 된다(문지연, 2006). 특히 아직 발달의 중요한 단계에 있는 아동들에게 집단 음악치료는 음악을 통한 나눔, 이해, 공감이라는 정서적인 사회교류의 공간이며 이러한 교류는 아동의 자아존중감 발달에 핵심적인 요소로 작용한다고 해도 과언이 아닐 것이다.

아동의 자아존중감과 관련된 음악치료 연구들을 살펴보면, 윤소연(2001)은 즉흥연주 중심의 그룹음악치료가 시설 아동의 자아존중감과 사회성 향상에 긍정적인 효과가 있음을 입증하였고, 최애나(2007)의 연구에서는 소득계층별 아동을 대상으로 그룹음악치료를 실시한 결과, 저소득층 아동의 자아존중감 향상과 공격성 감소에 긍정적인 영향을 미침을 보고하였다. 또한 박명숙, 이미자, 천성문(2008)은 모듬북 놀이를 활용한 집단음악치료 프로그램이 우울 경향이 있는 아동의 우울과 불안을 감소시키고, 자아존중감을 향상시키는데

효과적임을 연구하였으며, 최유선(2006)은 피아노 교습법 중심의 음악치료 프로그램이 청소년의 자아존중감에 긍정적인 영향을 미침을 보고하였다. 이와 같이 음악치료는 개인이 요구하는 각각의 수준에 맞추어 사용할 수 있으며 다양한 상황에서 자신감을 이끌어 내므로 자아존중감 향상에 효과적이다. 또한 집단음악활동은 비경쟁적인 성취를 허용하게 하고 자신에 대한 바람직한 자아상을 가져 긍정적인 자아존중감을 갖도록 도움을 준다(최병철, 1999). 이것은 집단 음악치료 상황에서 음악을 통해 의미 있는 타인으로부터 받는 존중과 관심, 긍정적 평가와 수용이 개인의 자아 존중감에 중요한 영향을 미친다는 것을 의미한다. 특히 아동에게 상호간의 지지와 또래에게 수용되는 긍정적인 교류를 제공하는 집단음악치료는 사회, 정서적 지지와 안정감, 만족감을 주어 자신에 대한 긍정적 자아개념을 형성하는데 중요한 역할을 한다.

## 2) 음악활동에 따른 치료적 접근

자아존중감 향상을 위한 집단음악치료 방법은 악기연주활동(즉흥연주, 합주), 노래 부르기(Song writing), 음악 감상과 토론이 있다. 이는 부정적이고 불안정한 정서와 낮은 자아존중감을 변화시킬 수 있는 효과적인 방법으로 사용될 수 있다(지은미, 2002). 선행연구들의 구체적인 음악 중재 방법에 대해서 살펴보면, 최소림(2006)은 청소년을 대상으로 노래를 중재로 하여 연구를 하였다. 위의 연구에서는 노래 만들기 활동은 자신의 생각을 정리하고 내면을 성찰하며, 나아가 억압된 감정과 욕구를 표현하게 한다고 하였다. 또한 음악 창작을 통한 결과물은 만족감을 주어 자아존중감을 향상시키는데 효과적이라고 하였다. 문지연(2006)은 자아존중감 향상을 위해 즉흥연주를

사용하였는데, 즉흥연주는 특별한 기술이 필요하지 않더라도 자신만의 악기 연주를 통해서 성공적인 경험을 하게 됨으로써 성취감과 자신감을 갖게 되고, 이러한 감정들을 연속적으로 느끼며 만족감과 자아존중감이 향상된다고 하였다. 김미성(2001)은 자아존중감 향상을 위해서 악기연주를 중재로 하여 음악치료 연구를 실시하였다. 연구에서는 아동 한 사람이 연주를 하고 다른 아동이 경청을 하는 방법은 연주를 듣는 다른 친구들과의 새로운 관계를 가지는 경험을 하게 되고 그들로부터 긍정적인 평가를 들음으로써 자아존중감이 향상되는 결과를 얻을 수 있다고 하였다. 또한, 지은미(2002)는 노래 만들기를 중재로 하여 자아존중감 향상을 위한 연구를 실시하였다. 노래 가사를 직접 쓰고 노래를 만드는 활동은 자기표현과 자아존중감을 향상 시키고, 자기 자신도 모르고 있던 내면의 개인적인 문제점들을 스스로 발견하여 앞으로의 긍정적인 미래에 대해서 설계할 수 있는 기회를 갖게 된다고 하였다. 그 밖에 이경진, 김수지(2011)는 타악기 연주 프로그램을 통하여 자아존중감 향상을 위해서 연구하였다. 연구자는 비언어적 표현 방법 수단인 타악기 연주는 관계형성 뿐만 아니라 자기표현에 필요한 역동적인 의사소통의 매개체가 되며, 음악적 환경 안에서의 연주는 즉각적인 소리 반응에 집중을 할 수 있도록 하여 성취감을 얻을 수 있다고 하였다. 그리고 연주하는 과정 안에서 자발적인 참여를 가능하게 함으로써 자신감과 만족감을 불러일으켜 자아존중감 향상에 도움을 준다고 하였다. 이와 같이 음악치료 중재 방법들은 아동들에게 집단 안에서 성취감을 가지도록 유도하며 자기탐구, 통찰의 기회, 자기표현을 위한 긍정적인 분출구 및 자아존중감 향상을 위한 효과적인 방법이 될 수 있다.

### Ⅲ. 연구방법

#### 1. 연구대상

본 연구는 서울에 소재하고 있는 G사회복지관 방과 후 프로그램에 참여하는 4, 5, 6학년 아동 10명을 대상으로 시행하였다. 모두 20명의 참여자 중에서 스트레스와 자아존중감 척도지를 사용하여 스트레스 점수가 높은 수준인 107점 이상이고, 자아존중감 점수가 낮은 수준인 81점 이하인 아동 10명을 선정하였다. 연구대상은 4학년 3명, 5학년 3명, 6학년 4명으로 구성되었다. 집단음악치료는 주 2회 50분씩 방과 후 교실에서 총 14회기로 진행되었다.

#### 2. 측정도구

##### 1) 아동 스트레스 척도

아동의 스트레스 측정도구는 민하영, 유안진(1998)이 개발한 학령기 아동의 일상적 생활 스트레스 척도와 홍미경(1998)의 개인적 스트레스 요인을 기초로 황영숙(2007)이 수정, 보완해서 만든 척도를 사용하였다.

스트레스 질문 문항은 총 40문항으로, 부모관련 11문항, 친구관련 9문항, 학업관련 8문항, 교사관련 5문항, 개인관련 7문항으로 구분하였다. 검사방식은 5점 리커트 척도로 구성되어 있으며, 응답한 점수의 합이 높을수록 스트레스를 많이 받는 것을 의미한다.

<표 III-1> 스트레스 검사의 하위영역별 문항 구성

하위영역	문항번호	문항수
부모관련 스트레스	1,6,11,16,21,26,30,31,34, 38,40	11
친구관련 스트레스	2,7,12,17,22,27,33,35,39	9
학업관련 스트레스	4,9,14,19,24,29,32,37	8
교사관련 스트레스	5,10,15,20,25	5
개인관련 스트레스	3,8,13,18,23,28,36	7

## 2) 자아존중감 척도

자아존중감 척도는 Coopersmith(1967)의 아동용 자아존중감 검사지 SEI(Self-esteem Inventory)를 황찬구(1989)가 번안하여 재구성 하였다. 모두 34문항이 5점 척도로 되어있고, 긍정적인 문항에서는 '매우 그렇지 않다 (1점) - 매우 그렇다(5점)', 부정적인 문항에서는 그 역으로 점수를 주었다. 일반적 자아존중감과 사회적 자아존중감의 2가지 하위영역으로 구성되어 있다.

<표 III-2> 자아존중감 검사의 하위영역별 문항 구성

하위영역	문항내용	문항번호
일반적 자아존중감	몸집, 생김새, 외모, 지능, 능력	1,2,3,5,6,7,9,10,11,13,14,15,17,18,19,21,22,23,25,26,27,29,30,31,33,34
사회적 자아존중감	또래, 급우, 친구	4,8,12,16,20,24,28,32

### 3. 연구절차

#### 1) 연구설계

본 연구는 2012년 1월 4일부터 2월 29일까지 9주 동안 주 2회 50분씩 총 14회의 프로그램을 시행하였다. 연구는 사전검사 후 스트레스 점수가 160점 만점에 높은 수준인 107점 이상이고, 자아존중감 점수가 170점 만점에 낮은 수준인 81점 이하인 4, 5, 6학년 10명을 대상으로 실시하였다. 사전검사 후에 선정된 아동들에게 실험처치가 이루어진 후 사전검사와 동일한 검사로 사후검사를 실시하였다.

#### 2) 음악치료 프로그램

본 연구에서 연구자는 자아존중감 향상을 위한 집단음악치료가 아동후기 초등학생의 스트레스에 미치는 영향에 대해서 알아보고자 총 14회기의 음악

치료 프로그램을 실시하였다. 음악치료 프로그램은 초기단계(1~2회기)와 활동단계(3~12회기), 종결단계(13~14회기)의 총 3단계로 나누어 구성하였다. 단계별 목표를 살펴보면 초기단계에서는 집단원간의 친밀감, 신뢰감, 소속감 형성, 활동단계에서는 자신감이 향상되고 긍정적인 자기인식이 될 수 있도록 목표를 세웠다. 마지막 종결단계에서는 긍정적인 미래지향적 자아발견 및 변화된 모습 인식을 목표로 음악치료를 개입하였다.

음악치료 14회기 프로그램은 집단치료에서 자아존중감 향상에 성공적인 이론적 요인을 찾아서 음악활동에 대입하여 연구자가 재구성하였다<표 III-3>. 자세한 프로그램 내용을 살펴보면, 1회기에서는 집단만의 인사노래를 만들어 보는 시간을 통해서 집단원간의 소속감과 친밀감이 형성되도록 프로그램을 구성하였다. 2회기에서는 집단원들에게 자신을 소개하고 함께 하는 음악게임을 통해 친밀감이 형성되고 서로간의 신뢰감이 형성될 수 있도록 구성하였다. 3회기에서는 함께 노래를 부르고 그 노래에 맞는 핸드벨을 연주함으로써 성취감이 향상되고 자긍심이 증가되는 경험이 되도록 구성하였다. 4회기에서는 긍정적인 가사를 가진 노래를 부름으로써 긍정적으로 자신을 인식하고, 자신의 생각을 이야기함으로써 자기 표현력과 자신감이 향상되도록 구성하였다. 5회기에서는 타악기 즉흥연주를 통해 구조적인 틀 없이 자신이 원하는 연주방법으로 연주해보고, 집단원들 앞에서 지휘도 해봄으로써 자기표현이 향상되고 자신감이 향상될 수 있도록 구성하였다. 6회기에서는 나만의 칭찬노래를 다른 집단원들이 만들어 불러줌으로써 집단원들로부터 긍정적인 지지를 받아 자신감이 향상되는 경험이 되도록 구성하였다. 7회기에서는 집단원들이 하나가 되어 합주를 완성시킴으로써 성취감과 자신감이 향상되도록 구성하였다. 8회기에서는 콰이어 차임 연주를 통해 성공적인 연주가 자신감을 향상시키고 성취감을 가질 수 있도록 구성하였다. 9회

기에서는 노래 안에 자신이 버리고 싶은 마음과 가지고 싶은 마음을 넣어서 부름으로써 자기표현이 향상되고 자신이 무엇을 원하는지에 대하여 생각하게 됨으로써 자아에 대한 인식을 할 수 있도록 구성하였다. 10회기에서는 타악기 즉흥연주를 통해 자신감이 향상되고 성취감이 향상될 수 있도록 구성하였다. 11회기에서는 긍정적인 가사를 가진 노래를 함께 부르고 노래에 대해서 이야기 나눔으로써 자기표현이 향상되고 자신감이 향상될 수 있도록 프로그램을 구성하였다. 12회기에서는 가락악기를 통한 즉흥연주를 통해 자신이 원하는 때에 원하는 방법으로 연주하면서 집단원들이 하나가 되는 경험을 하게 되어 자신감, 성취감, 자기표현이 향상되도록 구성 하였다. 13회기에서는 꿈에 관련된 노래를 부르면서 자신의 꿈에 대해서 생각하고 집단원들에게 말함으로써 긍정적 미래지향적인 자아발견을 할 수 있고 자기표현이 향상될 수 있도록 구성하였다. 마지막 14회기에서는 앞으로의 계획을 세우고 다짐을 하는 시간을 통해 자신의 변화된 정서를 확인하는 시간을 갖고 긍정적인 미래설계를 위한 시간으로 구성하였다.

<표 III-3> 음악치료 프로그램 구성

단계	목적	회기	내용	치료근거
초기단계 (집단원간의 친밀감, 신뢰감, 소속감 형성)	소속감 및 친밀감형성	1회기	인사노래 만들어 불러보기	집단 안에서 집단만의 인사노래를 만들어 함께 부름으로써 소속감과 친밀감이 형성된다.
	친밀감 및 신뢰감형성	2회기	음악게임하기 자기소개	음악게임 안에서 반복적으로 제공되는 일정 형태의 음악구조가 친숙함을 만들고 이는 성취감이나 적극적인 참여를 유도한다(Clair & Mermott, 2008).
	성공적인 음악활동 경험, 성취감	3회기	핸드벨 연주	집단에서의 함께 하는 악기연주 활동을 실시하여 아동의 적극적인 참여와 함께 자긍심이 증진되고, 성공적인 음악활동의 경험을 통해 성취감이 증가된다(Boxill, 1984).

활동단계 (자신감 향상 및 긍정적인 자기인식)	긍정적인 자기인식, 자기표현, 자신감향상	4회기	긍정적인 가사의 노래 부르기	긍정적인 활동을 만들어 내는 성악활동을 통해서 성공적인 경험들을 자아존중감에 연결시키며 집단원들의 인정과 성취감을 고취시킨다(최애나, 2007).
	성공적인 연주경험, 자기표현, 성취감, 자신감향상	5회기	즉흥연주 지휘하기	타악기를 통한 즉흥연주는 비언어적 표현방법의 수단으로써 자기표현에 필요한 역동적인 의사소통의 매개체로 사용이 가능하며(이덕조, 2003), 음악적 환경 안에서의 연주는 즉각 적인 소리 반응에 집중을 할 수 있 도록 하여 성취감을 얻을 수 있다. 또한 연주하는 과정 안에서 자발적인 참여를 가능하게 함으로써 자신감과 만족감을 불러일으킨다(이경진, 김 수지, 2011).
	집단원들 로부터지지, 자신감향상	6회기	Song writing (칭찬노래 부르기)	타인으로부터 만들어진 나만의 칭찬 노래를 통해 존중과 관심을 받고, 긍정적 평가와 수용을 받게 됨으로써 정서적지지, 안정감, 만족감을 갖 게 되고 긍정적인 자아존중감이 향상이 된다.
	성공적인 음악활동 수행, 성취감, 자신감	7회기	합주	합주는 성공을 경험할 수 있는 기회를 제공해 주기 때문에 참여하는 과정 속에서 성취감을 느낄 수 있고 음악 활동에 직접 참여함으로써 긍정적 이고 창조적인 노력을 하여 자신감과 자아존중감을 향상 시킬 수 있다 (박선영, 1994).
	성공적인 음악활동 수행, 성취감, 자신감	8회기	콰이어 차임 연주	집단에서의 함께 하는 악기연주 활동을 실시하여 아동의 적극적인 참여와 함께 자긍심이 증진되고, 성공적인 음악활동의 경험을 통해 성취감이 증가된다(Boxill, 1984).
	자기표현, 자아에 대한인식	9회기	마음속에 버리고 싶은 것과 가지고 싶은 것 나누기	자신에 대해서 버리고 싶은 마음과 가지고 싶은 마음에 대해 인식하고 다른 집단 사람들 앞에서 이야기함 으로써 자아에 대한 인식과 자기표현력을 향상시켜 자아존중감을 증진시킬 수 있다.
	성공적인	10회기	즉흥연주	타악기를 통한 즉흥연주는 비언어적

	연주경험, 자기표현, 성취감, 자신감향상		지휘하기	표현방법의 수단으로써 자기표현에 필요한 역동적인 의사소통의 매개체로 사용이 가능하며(이덕조, 2003), 음악적 환경 안에서의 연주는 즉각적인 소리 반응에 집중을 할 수 있도록 하여 성취감을 얻을 수 있다. 또한 연주하는 과정 안에서 자발적인 참여를 가능하게 함으로써 자신감과 만족감을 불러일으킨다(이경진, 김수지, 2011).
	자기표현, 자신감향상	11회기	긍정적인 가사의 노래 부르기 음악놀이	긍정적인 활동을 만들어 내는 성악 활동을 통해서 성공적인 경험들을 자아존중감에 연결시키며 집단원들의 인정과 성취감을 고취시킨다(최애나, 2007).
	성공적인 연주경험, 자기표현, 성취감, 자신감향상	12회기	가락악기 통한 즉흥연주	가락 악기를 통해서 자신만의 악기 연주를 통한 성공적인 경험을 하게 됨으로 성취감과 자신감을 갖게 되고, 이러한 감정들을 연속적으로 느끼며 만족감과 자아존중감을 증가시킨다(문지연, 2006).
종결단계 (긍정적인 미래지향적 자아발견 및 변화된 모습인식)	미래지향적 자아발견, 긍정적인 인식	13회기	노래 부르기 꿈을 적어 날리기	자신의 꿈에 대한 긍정적인 미래에 대해 생각하게 되어 자아발견을 하는 시간이 되고 긍정적인 자아 인식을 할 수 있다.
	자신의 변화된 정서 확인	14회기	노래를 통한 앞으로의 계획을 세우고 다짐하기	자기 자신도 모르고 있었던 내면적이고 개인적인 문제들을 스스로 인식, 발견하고 앞으로의 긍정적인 미래에 대해서 설계 할 수 있다.

### 3) 자료분석

본 연구의 자료 분석은 SPSS win 12.0 프로그램을 이용하였다. 집단음악 치료를 시작하기 전과 종결한 후에 실시한 자아존중감척도와 스트레스척도를 통해, 초등학생의 자아존중감과 스트레스의 변화에 대한 양적인 자료를 수집하였다. 실험 후 집단의 사전 · 사후 검사에 유의미한 차이가 있는지 알아보기 위해 평균차이 검증인 대응표본 t-test(Paired t-test)를 실시하여 유의수준 0.05에서 해석하였다. 그리고 스트레스와 자아존중감의 상관성을 확인하기 위해서 비모수의 방법으로 스피어만(Spearman) 순위상관 검정을 실시하였다.

## IV. 연구결과

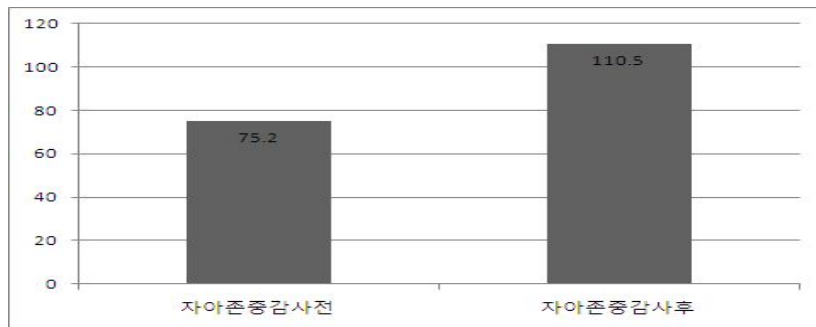
### 1. 음악치료가 자아존중감에 미치는 영향

음악치료 프로그램에 참여한 실험집단의 음악치료 실시 전과 실시 후의 자아존중감 점수의 차이를 검증하기 위해 대응표본 t-test(Paired t-test)를 실시하였다. 음악치료 실시 전과 후의 자아존중감 변화를 검증한 결과는 <표 IV-1>, <그림 IV-1>과 같다.

<표 IV-1> 자아존중감 점수의 사전·사후 차이

	N	평균	표준편차	t	p
사전	10	75.20	5.978		
				-6.965	<.0001
사후	10	110.50	13.285		

\* p<.05



<그림 IV-1> 자아존중감 사전 · 사후 점수비교

음악치료 실시 전과 실시 후의 변화를 살펴보면, 자아존중감 사전 점수의 평균은 75.20(SD=5.978), 사후 점수의 평균은 110.50(SD=13.285)으로 35.30 향상된 것으로 나타났다. 음악치료 프로그램의 사전과 사후의 차이는 통계적으로 유의미한 것으로 나타났으므로( $p < .0001$ ), 음악치료에 참여한 실험집단의 자아존중감을 향상시킬 것이라는 제 1가설은 지지되었다.

#### 1) 학년별 음악치료 실시 전과 후의 자아존중감 비교

음악치료 프로그램에 참여한 4, 5, 6학년 각각의 음악치료 실시 전과 실시 후의 자아존중감 점수의 차이를 검증하기 위해 대응표본 t-test를 실시하였다. 음악치료 실시 전과 후의 학년별 자아존중감 변화를 검증한 결과는 <표 IV-2>와 같다.

<표 IV-2> 학년별 자아존중감 점수의 사전 · 사후 차이

학년	N		평균	표준편차	t	p
4학년	3	사전	77.00	2.646	-5.645	<.030
		사후	104.33	7.095		
5학년	3	사전	78.00	2.646	-24.407	<.002
		사후	107.33	0.577		
6학년	4	사전	71.75	8.421	-4.193	<.025
		사후	117.50	19.553		

\* p<.05

학년별 음악치료 실시 전과 실시 후의 변화를 살펴보면, 4학년의 자아존중감 사전 점수의 평균은 77.00(SD=2.646), 사후 점수의 평균은 104.33(SD=7.095)으로 27.33향상되었다. 음악치료 프로그램의 통계적 사전과 사후의 차이는 p<.030로 4학년의 자아존중감은 유의미하게 향상되었다. 5학년의 자아존중감 사전 점수의 평균은 78.00(SD=2.646), 사후 점수의 평균은 107.33(SD=0.577)으로 29.33향상되었다. 음악치료 프로그램의 통계적 사전과 사후의 차이는 p<.002로 5학년의 자아존중감은 유의미하게 향상되었다. 6학년의 자아존중감 사전 점수의 평균은 71.75(SD=8.421), 사후 점수의 평균은 117.50(SD=19.553)으로 45.75향상되었다. 음악치료 프로그램의 통계적 사전과 사후의 차이는 p<.025로 6학년의 자아존중감은 유의미하게 향상되었다.

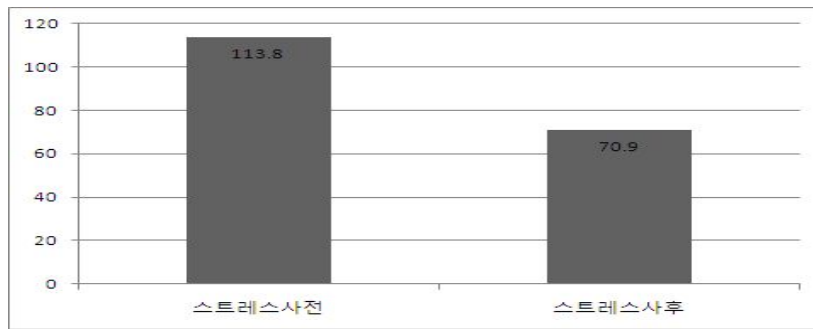
## 2. 음악치료가 스트레스에 미치는 영향

음악치료 프로그램에 참여한 실험집단의 음악치료 실시 전과 실시 후의 스트레스 점수의 차이를 검증하기 위해 대응표본 t-test(Paired t-test)를 실시하였다. 음악치료 실시 전과 후의 스트레스 변화를 검증한 결과는 <표 IV-3>, <그림 IV-2>과 같다.

<표 IV-3> 스트레스 점수의 사전 · 사후 차이

	N	평균	표준편차	t	p
사전	10	113.80	16.376	6.836	<.0001
사후	10	70.90	16.855		

\* p<.05



<그림 IV-2> 스트레스 사전 · 사후 점수비교

음악치료 실시 전과 실시 후의 변화를 살펴보면, 스트레스 사전 점수의 평균은 113.80(SD=16.376), 사후 점수의 평균은 70.90(SD=16.855)으로 42.90 감소된 것으로 나타났다. 음악치료 프로그램의 사전과 사후의 차이는 통계적으로 유의미한 것으로 나타났으므로( $p < .0001$ ), 음악치료에 참여한 실험집단의 스트레스를 감소시킬 것이라는 제 2가설은 지지되었다.

#### 1) 학년별 음악치료 실시 전과 후의 스트레스 비교

음악치료 프로그램에 참여한 4, 5, 6학년 각각의 음악치료 실시 전과 실시 후의 스트레스 점수의 차이를 검증하기 위해 대응표본 t-test를 실시하였다. 음악치료 실시 전과 후의 학년별 스트레스 변화를 검증한 결과는 <표 IV-4>와 같다.

<표 IV-4> 학년별 스트레스 점수의 사전 · 사후 차이

학년	N		평균	표준편차	t	p
4학년	3	사전	119.67	11.240	3.477	<.074
		사후	73.67	21.214		
5학년	3	사전	112.67	24.007	3.072	<.092
		사후	76.67	3.786		
6학년	4	사전	110.25	16.840	4.138	<.026
		사후	64.50	18.877		

\* p<.05

학년별 음악치료 실시 전과 실시 후의 변화를 살펴보면, 4학년의 스트레스 사전 점수의 평균은 119.67(SD=11.240), 사후 점수의 평균은 73.67(SD=24.214)로 46.00 감소되었다. 음악치료 프로그램의 통계적 사전과 사후의 차이는 p<.074로 4학년의 스트레스는 감소하였지만 유의미하지는 않다. 5학년의 스트레스 사전 점수의 평균은 112.67(SD=24.007), 사후 점수의 평균은 76.67(SD=3.786)로 36.00 감소되었다. 음악치료 프로그램의 통계적 사전과 사후의 차이는 p<.092로 5학년의 스트레스는 감소하였지만 유의미하지는 않다. 6학년의 스트레스 사전 점수의 평균은 110.25(SD=16.840), 사후 점수의 평균은 64.50(SD=8.877)로 45.75 감소되었다. 음악치료 프로그램의 통계적 사전과 사후의 차이는 p<.026로 6학년의 스트레스는 유의미하게 감소되었다.

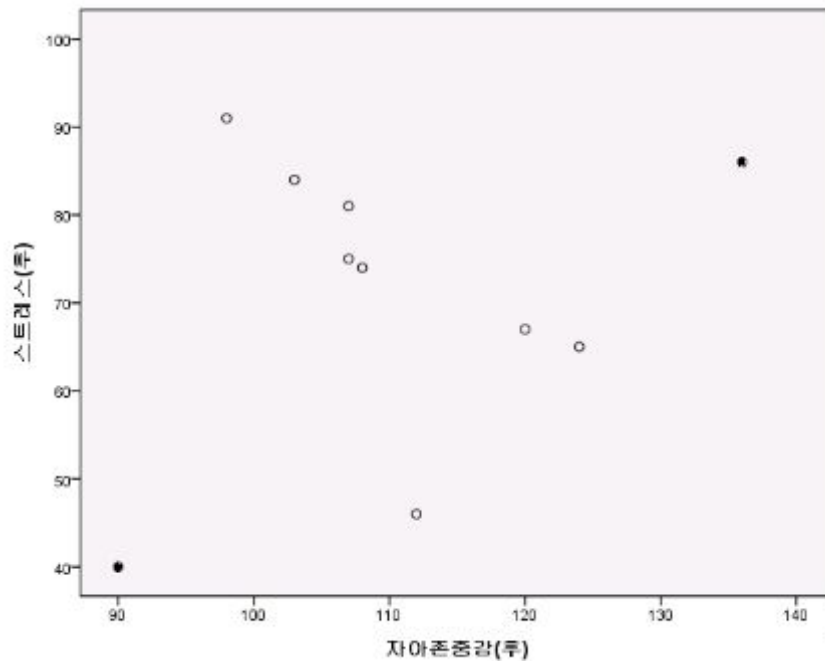
### 3. 자아존중감과 스트레스의 상관성

자아존중감과 스트레스의 상관성을 확인하기 위해서 비모수의 방법으로 스피어만 순위상관 검정을 실시하였다. 음악치료 후의 자아존중감과 스트레스의 상관성을 분석한 결과, 순위상관계수가  $-0.073$ 으로 나타났다. 여기서 강한 상관관계가 있다고 할 수는 없지만 상관계수의 부호가 음수이기 때문에 두 변수 간에 음의 상관관계가 있음을 알 수 있다. 따라서 자아존중감과 스트레스는 서로 상관성이 있을 것이라는 제 3가설은 지지되었다(표 IV-5, 그림 IV-3).

<표 IV-5> 자아존중감과 스트레스의 상관계수 1

상관계수 (n = 10)	자아존중감
스트레스	$-0.073$

\*\*p<.01



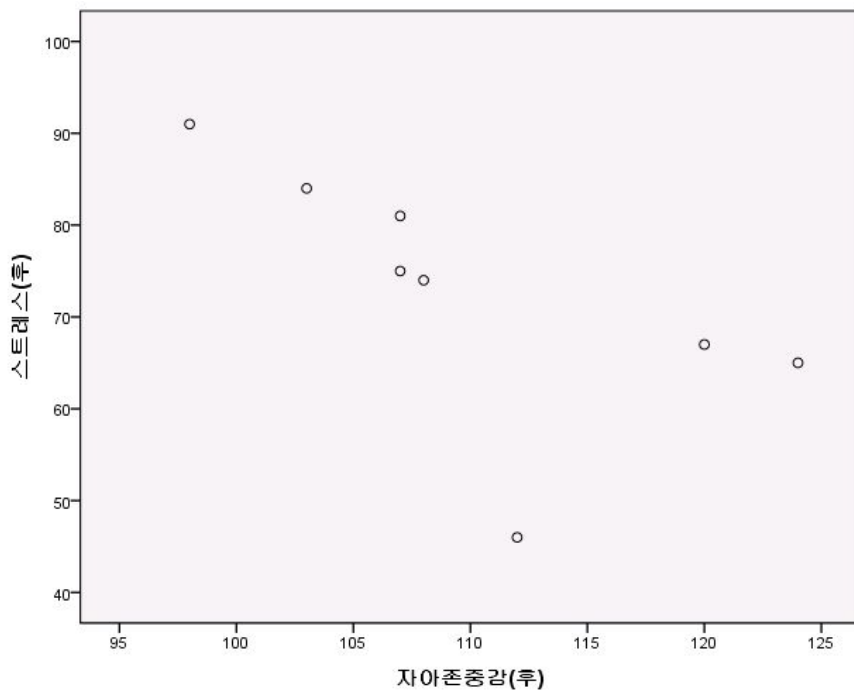
<그림 IV-3> 자아존중감과 스트레스 상관계수 산점도 1

자아존중감과 스트레스 두 변수는 음의 상관관계가 있지만 강한 상관성을 가지고 있지 않으므로, 좀 더 정확한 결과를 위하여 연구자는 다른 경우의 분석을 시도하였다. <그림 IV-3>의 산점도를 봤을 때 대부분의 데이터가 음의 상관관계 있는 것으로 보이지만 몇몇 자료가 음의상관임을 보여주는 직선을 벗어나 있는 모습을 보였다. 가장 크게 벗어나있는 2개를 특이치로 간주하여 자아존중감과 스트레스 상관계수를 다시 실시하였다. 분석 결과, 자아존중감과 스트레스의 순위상관계수는  $-0.922$ 로 두 변수 간에 강한 상관성을 가지고 있었고,  $p < .001$ 로 유의미함을 알 수 있다. 즉, 자아존중감과 스트레스는 유의미하게 상관관계가 있다(표 IV-6, 그림 IV-4).

<표 IV-6> 자아존중감과 스트레스의 상관계수 2

상관계수 (n = 8)	자아존중감
스트레스	-.922

\*\*p<.01



<그림 IV-4> 자아존중감과 스트레스 상관계수 산점도 2

### 1) 학년별 자아존중감과 스트레스 상관성

학년별 자아존중감과 스트레스의 상관성을 확인하기 위해서 비모수의 방법으로 스피어만 순위상관 검정을 실시하였다. 음악치료 후의 자아존중감과 스트레스의 상관성 분석 결과는 <표 IV-7>와 같다.

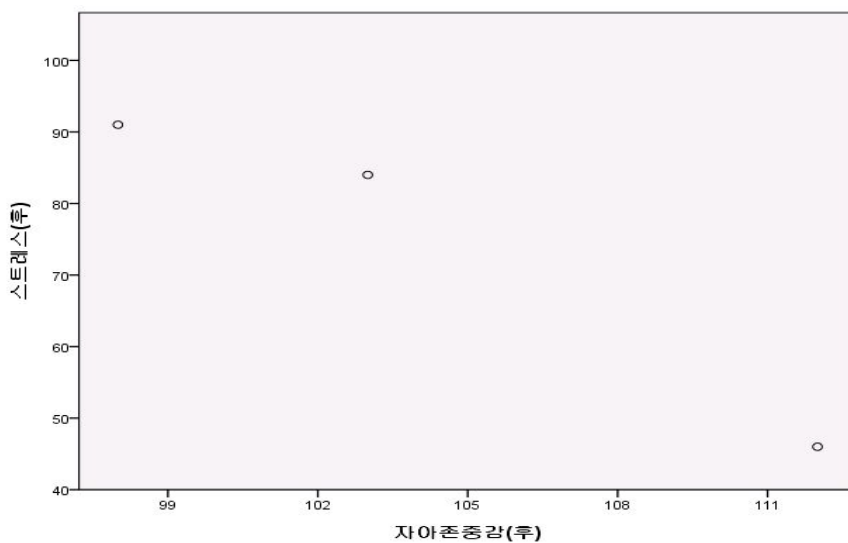
<표 IV-7> 학년별 자아존중감과 스트레스의 상관계수

학년	N	상관계수
4	3	-1.000
5	3	-0.866
6	4	0.8

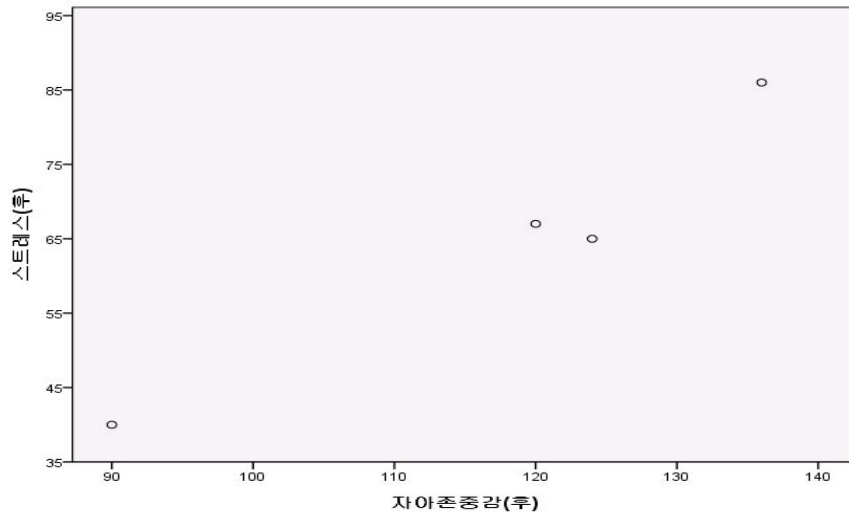
\*\*p<.01

학년별 음악치료 후의 자아존중감과 스트레스의 상관성을 분석한 결과, 4학년의 순위상관계수가 -1.000로 나타나 자아존중감과 스트레스가 매우 유의미하게 음의상관관계가 있음을 알 수 있다. 5학년의 순위상관계수는

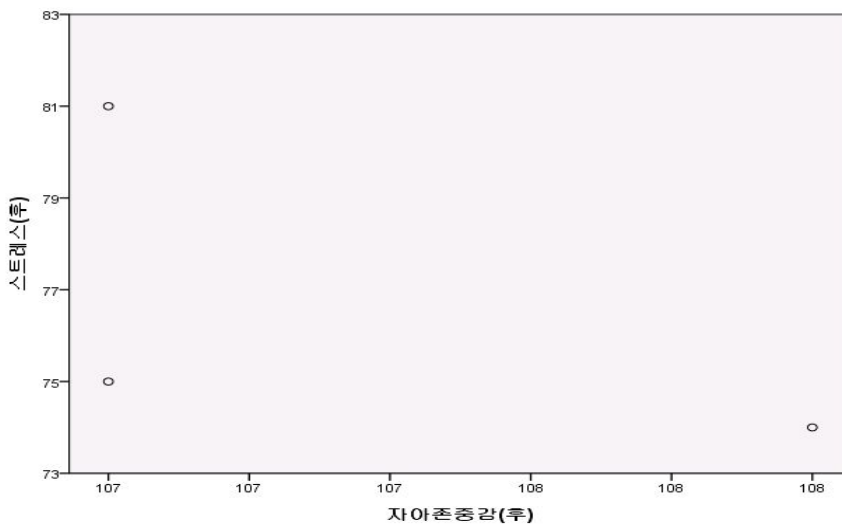
-0.8666로 음의 상관관계가 강하게 있지만, 유의확률이 0.333으로 유의하지는 않았다. 6학년의 순위 상관계수는 0.8로 나타나 4, 5학년과는 다르게 양의 상관성이 있음이 나타났다. 그러나 확률은 0.2로 유의하지는 않다. 이러한 결과는 전체 상관계수를 구할 때 특이치로 제외한 2개의 자료가 6학년의 2명이기 때문이다. 여기에서도 특이치 2개를 제외하면 음의 상관성이 유의하게 나타날 것이다. 학년별 자아존중감과 스트레스 상관계수 산점도는 4학년 <그림 IV-5>, 5학년 <그림 IV-6>, 6학년 <그림 IV-7>과 같다.



<그림 IV-5> 4학년 자아존중감과 스트레스 상관계수 산점도



<그림 IV-6> 5학년 자아존중감과 스트레스 상관계수 산점도



<그림 IV-7> 6학년 자아존중감과 스트레스 상관계수 산점도

## V. 결론

본 연구는 스트레스에 자아존중감이 중요한 역할을 한다는 이론적 기초를 기반으로, 자아존중감 향상 위한 음악치료 프로그램을 실시하였을 때 스트레스에 영향을 미치는지 상관성을 알아보기 위하여 시행되었다. 연구대상은 척도지를 사용하여 자아존중감이 낮고 스트레스가 높은 초등학교 4~6학년 10명을 선정하였다. 연구는 2012년 1월 4일부터 2월 29일까지 9주 동안 주 2회 50분씩 총 14회기에 걸쳐 진행되었으며, 음악치료 14회기 프로그램은 집단치료에서 자아존중감 향상에 성공적인 이론적 요인을 찾아서 음악활동에 대입하여 연구자가 재구성하여 시행하였다.

연구결과 첫째, 자아존중감 향상 위한 음악치료가 아동후기 초등학생의 자아존중감을 향상시켰다. 실험집단의 자아존중감 사전 점수의 평균은 75.20(SD=5.978), 사후 점수의 평균은 110.50(SD=13.285)으로 35.30 높아져 유의미하게 향상된 것으로 나타났다. 학년별 음악치료 사전과 사후의 변화를 살펴보면 4, 5, 6학년 모두 자아존중감이 유의미하게 향상되었다. 이는 음악치료가 아동의 자아존중감을 향상 시킨다는 효과성을 입증한 결과이다.

둘째, 자아존중감 향상 위한 음악치료가 아동후기 초등학생의 스트레스를 감소시켰다. 실험집단의 스트레스 사전 점수의 평균은 113.80(SD=16.376), 사후 점수의 평균은 70.90(SD=16.855)으로 42.90 낮아져 유의미하게 감소된 것으로 나타났다. 학년별 음악치료 사전과 사후의 변화를 살펴보면 4, 5학년은 많은 감소를 보였지만 유의미하지 않았고, 6학년은 유의미한 감소를 보였다. 이는 자아존중감 향상 위한 음악치료가 아동의 스트레스를 감소시켜주는 결과로 자아존중감과 스트레스가 상관성을 가지고 있음을 보여주는 결과이다.

셋째, 자아존중감과 스트레스는 서로 상관관계가 있다. 음악치료 후의 자아존중감과 스트레스의 상관성을 분석한 결과, 순위상관계수가  $-0.073$ 으로 나타났다. 강한 상관관계가 있다고 할 수는 없지만 상관계수가 음수이기 때문에 두 변수 간에 음의 상관관계가 있음을 알 수 있다. 좀 더 확실한 상관관계 확인을 위해서 몇몇 자료를 특이치로 간주하여 재분석한 결과, 두 개 변수간의 유의미한 상관관계가 있음을 입증하였다.

본 연구에서는 음악치료가 아동후기 초등학생의 자아존중감을 향상시켜 결과적으로 스트레스를 감소시켰다는 것을 보여주고 있다. 이는 자아존중감이 스트레스에 영향을 끼치는 요인으로써, 자아존중감이 향상되면 스트레스가 감소된다는 이전의 연구(문금순, 1993; 김금순, 2001; 장영애, 이영자, 2004)를 뒷받침해 주고 있다. 이상의 연구 결과로 볼 때, 음악치료가 현대사회 초등학생의 심각한 문제점 중 하나라고 볼 수 있는 스트레스를 감소시키기 위한 치료적 접근 방법으로, 긍정적인 자아존중감을 형성할 수 있게 하여 스트레스 감소에 도움을 줄 수 있는 치료적 방법으로 가능성을 가지게 되는데 의미가 있다.

## VI. 제언 및 논의

본 연구의 제한점과 후속 연구에 대한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서는 자아존중감과 스트레스의 유의미한 상관관계를 입증하였지만, 그 입증이 특이치를 제거한 결과이므로 실험의 객관성을 높이고 일반화 시킬 수 있도록 좀 더 많은 인원을 대상으로 하는 연구가 필요하다.

둘째, 본 연구는 총 14회기, 9주 동안의 짧은 횟수와 기간 동안 이루어졌기에 보다 장기적인 연구를 통하여 음악치료의 신뢰도와 타당성을 높일 수 있는 연구로 발전되어야 할 것이다.

셋째, 본 연구는 초등학생 중에서 스트레스 정도가 높은 4~6학년을 대상으로 실시하였다. 그러나 한정된 대상이 아닌 다양한 연령의 스트레스 감소 효과를 위한 연구가 이루어진다면 음악치료의 영역을 넓힐 수 있을 것이다.

넷째, 본 연구는 아동의 스트레스를 감소시키기 위해 스트레스의 관련 요인인 자아존중감을 선택하여 상관성을 확인검증 하였다. 이는 스트레스의 요인 중 하나이므로 앞으로의 연구에서는 스트레스와 관련된 다른 요인들을 접목하여 스트레스 감소 위한 다양한 연구가 이루어 져야 할 것이다.

다섯째, 연구특성상 연구조건에 맞는 연구대상자 인원이 많지 않았기 때문에 통제집단 없이 실험집단으로만 연구가 진행되었다. 따라서 앞으로의 연구에서는 통제집단과 실험집단을 동시에 진행하여 통제집단과의 비교를 통한 객관적이고 신뢰성이 있는 연구로 발전되어야 할 것이다.

본 연구는 자아존중감을 향상시키는 음악치료가 아동후기 초등학생의 스트레스에 어떠한 영향을 미치는지 상관성을 알아보기 위하여 시행되었다. 그 결과 음악치료를 통해 자아존중감이 향상되었고 스트레스가 감소되어 두

개의 요소가 서로 상관성을 가지고 있음이 입증되었다. 그러나 전체적인 결과와는 달리 학년별로 결과를 구했을 경우 학년마다 다른 결과를 보였다. 자아존중감은 4, 5, 6학년 모두 유의미하게 향상된 결과가 나타났다. 스트레스의 결과를 살펴보면 4, 5학년의 경우 스트레스는 감소하였지만 유의미한 감소를 보이지 않았다. 이에 반해 6학년은 유의미한 감소를 보였다. 이는 실험대상자의 인원수가 가장 많은 6학년이 음악치료가 진행되는 동안 다른 학년보다 적극적이고 주도적인 참여 자세와 태도를 보여 음악치료 효과가 가장 크게 나타난 이유로 보인다. 사전 스트레스 점수를 살펴보면 모든 학년의 스트레스 점수가 비슷하였지만, 사후점수에는 6학년의 스트레스 점수가 급격하게 감소된 모습을 보였다.

학년별 자아존중감과 스트레스의 상관성을 살펴보면, 위의 자아존중감과 스트레스의 변화와는 다른 결과를 보였다. 4학년의 경우 자아존중감과 스트레스의 상관성에 유의미한 관계가 나타났다. 5학년은 자아존중감과 스트레스의 상관성이 강하게 있지만 유의미하지 않았다. 반면 6학년의 경우에는 양의 상관관계가 나왔는데, 이는 전체 상관성을 구할 때 특이치로 제외된 2개가 모두 6학년에 해당되기 때문이다. 이 특이치 두 개를 제외하면 6학년 또한 유의미한 상관성을 나타내는 것으로 보아 4, 5, 6학년 모두의 학년에서 자아존중감과 스트레스가 상관성이 있음을 보여주고 있다. 결과적으로, 자아존중감을 향상시키는 음악치료를 실시하였을 때 모든 학년의 자아존중감이 유의미하게 향상되어 음악치료가 자아존중감 향상에 효과가 있음을 보여준다. 하지만, 스트레스는 자아존중감에 비해 모든 학년에서 유의미한 감소를 보이지 않았다. 이는 음악치료를 자아존중감 향상을 목적으로 시행하였기 때문에 자아존중감 결과보다 낮은 유의성이 나타난 것으로 보인다.

본 연구는 자아존중감 향상을 위한 음악치료가 초등학생의 스트레스 감소

에 효과가 있음을 보여주었고, 음악치료를 통해 스트레스와 자아존중감이 서로 상관성이 있음을 입증하였다는 점에서 의의가 있다.

## 참 고 문 헌

- 강아림(2011). 음악치료사의 직무스트레스가 소진에 미치는 영향. **한국음악치료학회지**, 13(1), 45-65.
- 강정숙(2005). 집단음악활동 프로그램이 결손가정 자녀들의 정서변화에 미치는 영향. 석사학위논문. 숙명여자대학교.
- 권형자(1998). 아동기의 스트레스 원인과 극복방안. **학생생활연구**, 13(2), 19-32.
- 김경남, 김갑숙(2011). 초등학생의 스트레스 정도에 따른 나무그림검사의 반응 특성 연구. **미술치료연구**, 18(5), 1023-1039.
- 김계영(2000). 즉흥연주프로그램이 아동의 자아개념에 미치는 효과. 석사학위논문. 숙명여자대학교.
- 김미성(2001). 시설아동의 자존감과 사회성 향상을 위한 음악치료의 효과: 사례연구를 중심으로. 석사학위논문. 이화여자대학교.
- 김세루, 홍지명, 홍혜경(2010). 어머니의 양육행동 및 양육스트레스와 유아의 자아존중감 간의 관계. **어린이미디어연구**, 9(2), 113-132.
- 김수주(2004). 미술활동을 통한 집단상담이 저소득층 아동의 자존감 및 사회적 기술향상에 미치는 효과. 석사학위논문. 이화여자대학교.
- 김용수, 박현주(2008). 초등학교 아동이 지각하는 스트레스의 분석. **아동교육**, 17(4), 63-76.
- 김종인(2008). **아동음악치료 방법론**. 경기: 한국학술정보(주).
- 김정원, 신은영(2001). 청소년기 스트레스 원인과 성격에 따른 대처방식연구. **사회교육과학연구**, 5(1), 19-33.
- 김정호, 김선주(2007). **스트레스의 이해와 관리**. 서울: 시그마프레스.

- 김지민, 유안진(2005). 과제 및 기질에 따른 유아의 스트레스 대처전략. **대한가정학회지**, 43(1), 177-189.
- 김지영(2002). 인지행동 음악치료가 암환자의 우울과 스트레스에 미치는 효과. 석사학위논문. 성신여자대학교.
- 남조은, 장유진, 박천호(2010). 자연학교의 생태적 원예활동 프로그램이 아동의 자아존중감과 사회성에 미치는 영향. **원예과학기술지**, 28(2), 314-318.
- 노병일, 김주연(2008). 시설아동의 일상적 스트레스가 학교 적응에 미치는 영향. **한국지역사회복지학**, 25, 107-126.
- 매일경제(2012.4.24). 초·중·고생 자살 한해 20명 꼴, 최근 5년간 101명달해.
- 메디컬투데이(2011.11.3). ‘자살상담’ 초등생 3년새 2.6배 증가.
- 문신정(2004). 아동의 스트레스와 학교생활 적응간의 관계. 석사학위논문. 한국교육대학교.
- 문지연(2006). 음악치료가 저소득층 아동의 자아존중감과 또래관계에 미치는 영향. 석사학위논문. 한세대학교.
- 민하영, 유안진(1998). 일상적 생활 스트레스에 대한 아동의 대처행동 개발 척도. **대한가정학회지**, 36(7), 83-96.
- 박노해(2002). 청소년을 위한 인지행동적 자존감 증진 프로그램이 고등학생의 스트레스와 우울에 미치는 효과. 석사학위논문. 경성대학교.
- 박명숙, 이미자, 천성문(2008). 모듬북놀이를 활용한 집단음악치료 프로그램이 우울경향 중학생의 우울과 불안 및 자아존중감에 미치는 효과. **동서정신과학**, 11(1), 29-45.
- 박선영(1994). 음악치료의 구조와 치료실체에 대한 연구. 석사학위논문. 서울대학교.

- 박원희, 오윤자(2008). 초등학생의 스트레스와 스트레스 대처양식. **아동교육**, 17(4), 167-176.
- 박은진(2007). 노래심리치료가 시설아동들의 자아존중감에 미치는 영향. 석사학위논문. 명지대학교.
- 박재연, 임연옥, 윤현숙(2010). 한국인의 스트레스가 자살충동에 이르는 경로 분석. **사회복지연구**, 41(4), 81-105.
- 배수진(2000). **스트레스 관리**. 서울: 학문사.
- 서지혜(2006). 무용프로그램이 복지시설 아동의 자아존중감 및 우울증에 미치는 영향. **한국무용교육학회지**, 17(1), 121-132.
- 석지혜, 홍상욱, 배옥현(1999). 중년기 여성의 스트레스 생활사건 및 자아개념과 우울과의 관계. **새마을지역개발연구**, 24, 99-117.
- 선우현(2007). 학습장애 아동의 자아존중감 및 자기효능감 향상을 위한 가족놀이 치료의 효과성 사례연구. **아동교육**, 16(1), 201-211.
- 송의열(1995). 일상스트레스에 대한 아동의 대처행동. **교육심리연구**, 10(3), 135-158.
- 양병환(1991). 스트레스의 개념. **정신건강연구**, 10(8), 1-9.
- 양정란(2009). 초등학생의 스트레스 대처방식에 관한 연구. 석사학위논문. 대전대학교.
- 연합뉴스(2010.9.29). 작년 초중고생 자살률 전년 比 47%증가.
- 오경주(1998). 소외 아동의 자기성장 프로그램이 자아존중감 및 사회성이 미치는 영향. 석사학위논문. 숙명여자대학교.
- 윤소연(2001). 집단음악활동이 취학 전 아동의 긍정적 자아개념 향상에 미치는 효과. 석사학위논문. 숙명여자대학교.
- 윤종희, 정원주(1997). 아동기 스트레스에 관한 문헌고찰. **동대논총**, 27(1),

239-260.

윤주향(2010). 음악치료사의 음악중심 음악치료 즉흥연주 경험에 대한 합  
의적 질적연구: 건반 즉흥연주를 중심으로. 석사학위논문. 이화여자대  
학교.

이경진, 김수지(2011). 타악기 연주프로그램이 시설노인의 우울함과 자아존  
중감에 미치는 영향. *한국가정관리학회지*, 29(5), 153-163.

이미애(2009). 노인의 스트레스가 자살 생각에 미치는 영향. 석사학위논문.  
청주대학교.

이분옥(1999). 초등학생의 신체상에 따른 절식행동 및 자아존중감에 관한  
연구. 석사학위논문. 연세대학교.

이수경(2005). 음악 감상 중재와 리듬 연주 중재가 직장인의 스트레스와 불  
안에 미치는 영향. *한국음악치료학회지*, 7(2), 54-73.

이장현, 이종복, 신승연, 우룡(2005). 근로자의 스트레스 요인과 그 영향에  
관한연구. *평택대학교논문집*, 29, 269-287.

이종목(1989). 직무스트레스의 원인, 결과 및 대책. 서울: 성락사

이주리(2010). 아동의 스트레스와 공격성간 중단관계연구. *아동권리*, 14(1),  
41-58.

이희진(1990). 초등학교 아동의 고민에 관한 연구. 석사학위논문. 연세대학  
교.

임해주(2009). 집단 노래심리치료 프로그램이 보육시설 청소년의 자아개  
념과 자아존중감 형성에 미치는 영향. 석사학위논문. 명지대학교.

장영애, 이영자(2004). 아동 후기 초등학교 학생의 스트레스 정도, 대처행동  
및 자아존중감의 관계. *아동권리연구*, 8(3), 543-569.

정동화(1995). 아동의 학교 스트레스와 그에 따른 부적응에 대한 사회적

- 지지와 완충효과. 박사학위논문. 고려대학교.
- 정동화(2002). 아동의 스트레스 요인에 관한 일 연구. *교육문제연구*, 17, 135-153
- 정미라, 장영숙, 김순규(2011). 초등학교 고학년 아동의 스트레스와 자아존중감 및 학습동기 간의 관계. *아동교육*, 20(2), 221-234.
- 정여주(2007). 집단미술치료가 저소득층 아동의 우울과 자아존중감에 미치는 영향. *아동학회지*, 28(4), 97-111.
- 정옥희, 임구원(2007). 지역아동센터 아동의 자아존중감과 스트레스와의 관계연구. *임상사회사업연구*, 4(3), 149-170.
- 정원주(1996). **아동기 스트레스원과 스트레스 대처행동 및 그 증상에 관한 연구**. 박사학위논문. 건국대학교.
- 정성인(1998). **아동의 사회적 지지에 따른 일상적 스트레스 및 적응행동에 관한연구**. 석사학위논문. 이화여자대학교.
- 정현주(2005). **음악치료학의 이해와 적용**. 서울: 이화여자대학교 출판부.
- 조남진, 박인숙(1998). 초등학교 아동의 스트레스 생활사건과 대처방식, 건강문제 관한연구. *아동간호학회지*, 4(2), 193-206.
- 조효숙, 이진숙(2008). 독서치료 프로그램이 저소득층 아동의 우울감 감소 및 자아존중감, 정서능력 증진에 미치는 효과. *놀이치료연구*, 12(3), 131.
- 지은미(2002). **음악활동이 비행청소년의 정서적 안정성과 자아존중감에 미치는 영향**. 석사학위논문. 숙명여자대학교.
- 최명희(2004). **방과 후 아동의 자아존중감에 관한연구**. 석사학위논문. 한일장신대학교.
- 최병철(2002). **음악치료학**. 서울: 학지사.

- 최소림(2006). 노래를 중심으로 한 집단음악치료 활동이 장애 청소년의 자아존중감 향상과 불안감소에 미치는 영향. 석사학위논문. 숙명여자대학교.
- 최유선(2002). 정신지체 청소년의 자아존중감 향상을 위한 음악의 치료적 접근 방법. *이화교육논총*, 12, 487-501.
- 최은영(1994). 생활보호대상자 자녀들의 빈곤에 대한 의식과 태도에 관한 연구. 석사학위논문. 중앙대학교.
- 최은정, 김금순(2001). 대입 수험생의 스트레스 반응 양상과 자아존중감과 관계에 관한 연구. *한국간호교육학회지*, 7(1), 157-169.
- 최애나(2007). 음악치료가 소득계층별 아동의 공격성 및 자아존중감에 미치는 영향 (저소득층과 중산층을 중심으로). *정서·행동장애 연구*, 23(3), 129-164.
- 채혜정, 박경희(2000). 아동의 신체 의식과 자아존중감, 스트레스, 부적응과의 관계. *아동권리연구*, 4(1), 137-151.
- 하주영(2010). 자아존중감, 가족기능 및 사회적 지지가 대학생의 스트레스에 미치는 영향. *기본간호학회지*, 17(2), 259-266.
- 한미라(2011). 자기성장 집단상담 프로그램이 결손가정 아동의 자아존중감 향상에 미치는 효과. 석사학위논문. 대전대학교.
- 한미현(1996). 아동의 스트레스 및 사회적지지 지각과 행동문제. 박사학위논문. 서울대학교.
- 홍미경(1998). 아동의 스트레스와 대처방법에 관한 연구. 석사학위논문. 제주대학교.
- 홍성현(2000). 초등학교 아동의 스트레스에 관한 대처양식과의 분석연구. 석사학위논문. 명지대학교.

- 홍연란(2000). 초등학생의 스트레스 요인, 대처방식, 어머니와의 의사소통 및 학교적응. *아동간호학회지*, 6(13), 362-371.
- 황영숙(2007). *아동의 일상적 생활 스트레스와 스트레스 대처행동에 관한 연구*. 석사학위논문. 제주대학교.
- 황찬구(1989). *아동구타와 자아존중감에 관한 연구*. 석사학위논문. 한양대학교.
- Kuczen, B. (1997). 강영자, 박성옥, 양명숙(역). (2002). *아동의 스트레스*. 서울: 양서원.
- Boxill, E. H. (1984). *Music therapy for the Developmentally Disabled*. Austin, Md: PRO.
- Clair, A. A., & Memmott. J. (2008). 노인음악치료연구회(역). (2009). *노인 음악치료*. 서울: 시그마프레스.
- Elkind, D. (1983). *The hurried child*. New York: Management & Music Publish.
- Maack, C., & Nolan, P. (1999). The effects of Guided Imagery and Music therapy on reported change in normal adult. *Journal of Music Therapy*, 36(1), 39-55.
- Gaston, E. T. (1968). *Music in Therapy*. New York: The Macmillan Company.
- Kaplan. R. m., Mc Cordick, S. M., & Twitchell, M. (1979). Is it the cognitive or the behavioral component that makes cognitive - behavior modification effective in test anxiety. *Journal of Counseling Psychology*, 26(2), 371-377.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Strss, appraisal, and coping*. New

York: Springer

Mason, J. W. (1975). A historical view of the stress field. *Journal of human stress*, 7(1), 22-26.

Petermann, U. (2001). 선우미정(역). (2005). **보통아이들도 스트레스 받는대요**. 서울: 들녘미디어.

## ABSTRACT

### The Effects of Group Music Therapy for Improving Self-Esteem on Stress Levels of Elementary School Students.

Ji-Young, Lee  
Department of Music Therapy  
Graduate School of  
Sungshin Women's University

This study was conducted to examine the effect of music therapy aimed at improving self-esteem on the levels of stress for elementary school students from 4<sup>th</sup> to 6<sup>th</sup> grade and the correlation between self-esteem and stress. 10 participants who had low self-esteem and high stress score were selected from 20 students who attended the after-school activities at G Social Welfare Center. They participated 14 sessions of 50 minutes long group music therapy twice a week. For statistical analysis, SPSS program was used. T-paired test was used to find the significant difference between the scores of each participant's stress and self-esteem before and after the music therapy. In addition the correlation between self-esteem and stress was analysed by Spearman's rank order correlation with non parametric test.

The results of this study were as follows: First, music therapy to improve self-esteem has the significant effect on the self-esteem of the elementary school students from 4<sup>th</sup> to 6<sup>th</sup> grade. Second, the music therapy has the significant effect on reduction of stress for the students. Lastly, it was found that there was negative correlation between self-esteem and stress.

## 부 록

<부록 1> 스트레스 검사지

<부록 2> 자아존중감 검사지

<부록 1>

스트레스 검사지

**여러분 안녕하세요?**

이 질문지는 여러분이 학교나 가정에서 생활하면서 어느 정도 스트레스를 받고 있는가를 알아보기 위한 것입니다. 여기서 스트레스란 자신에게 부담을 주는 불안이나 긴장, 짜증, 걱정 등을 말합니다.

이 설문지는 연구 목적 외에는 절대로 사용하지 않으며 여러분의 비밀이 보장됨으로 솔직하고 성의 있는 응답을 부탁드립니다.

다음 페이지부터 제시되는 문항들을 주의 깊게 읽고 제시된 응답요령에 따라 그 정도를 표시하면 됩니다. 여러분이 응답한 내용에는 맞고 틀리는 답이 없으므로 한 문항도 빠짐없이 솔직하게 대답하여 주시기 바랍니다.

번호	문항	스트레스를				
		전혀 받지 않는다	거의 받지 않는다	조금 받는다	많이 받는다	아주 많이 받는다
1.	부모님은 나만 보면 늘 공부하라고 해서	①	②	③	④	⑤
2.	마음에 맞고 이야기가 잘 통하는 친구가 없어서	①	②	③	④	⑤
3.	내 얼굴 모습 때문에	①	②	③	④	⑤
4.	성적 때문에	①	②	③	④	⑤
5.	선생님께서 나에게 관심을 보여주지 않아서	①	②	③	④	⑤

6.	부모님이 내 형제나 친구들과 나를 비교하기 때문에	①	②	③	④	⑤
7.	친구들이 나를 놀리는 것 같아서	①	②	③	④	⑤
8.	내 키가 너무 작거나 너무 커서	①	②	③	④	⑤
9.	시험 때문에	①	②	③	④	⑤
10.	선생님이 가르치는 방법이 마음에 안 들어서	①	②	③	④	⑤
11.	부모님이 나에게 시키는 일이 너무 많아서	①	②	③	④	⑤
12.	나를 좋아하는 친구가 나보다 다른 아이를 더 좋아해서	①	②	③	④	⑤
13.	내 몸이 너무 뚱뚱하거나 너무 말라서	①	②	③	④	⑤
14.	해야 할 숙제가 너무 많아서	①	②	③	④	⑤
15.	선생님이 몇몇 학생만 좋아하시는 것 같아서	①	②	③	④	⑤
16.	부모님이 내 생활에 너무 참견하셔서	①	②	③	④	⑤
17.	나를 못살게 굴거나 욕하거나 때리는 친구 때문에	①	②	③	④	⑤
18.	내 건강 때문에	①	②	③	④	⑤
19.	수업 내용이 어렵거나 이해가 되지 않아서	①	②	③	④	⑤
20.	선생님께 벌을 받거나 꾸중을 들어서	①	②	③	④	⑤
21.	부모님과 충분한 이야기를 나눌 수 있는 시간이 없어서	①	②	③	④	⑤
22.	나보다 모든 면에서 좋은 조건을 가진 친구가 많아서	①	②	③	④	⑤
23.	자신감이 없어서	①	②	③	④	⑤
24.	공부를 잘하고 싶은데 공부하는 방법을	①	②	③	④	⑤

	몰라서					
25.	선생님이 다른 아이들 앞에서 창피를 주어서	①	②	③	④	⑤
26.	부모님이 하고 싶은 오락이나 컴퓨터 게임을 맘 놓고 하지 못하게 해서	①	②	③	④	⑤
27.	친구가 나에게 거짓말을 하거나 약속을 지키지 안해서	①	②	③	④	⑤
28.	내가 장차 어떤 일을 할 수 있을지 고민이 되어서	①	②	③	④	⑤
29.	가기 싫은 학원이나 과외를 가야 하니까	①	②	③	④	⑤
30.	내가 원하는 물건을 부모님이 잘 사주지 않아서	①	②	③	④	⑤
31.	부모님이 나에게 거는 기대가 너무 커서	①	②	③	④	⑤
32.	학원이나 과외를 받아도 성적이 오르지 않을 때	①	②	③	④	⑤
33.	친구들보다 운동을 잘하지 못해서	①	②	③	④	⑤
34.	부모님이 나와 함께 놀아주지 않아서	①	②	③	④	⑤
35.	조그만 일에도 잘난 척하는 친구 때문에	①	②	③	④	⑤
36.	내 성격이 마음에 안 들어서	①	②	③	④	⑤
37.	노력해도 성적이 오르지 않아서	①	②	③	④	⑤
38.	부모님이 받은 스트레스를 괜히 나에게 풀어서	①	②	③	④	⑤
39.	내가 어려움에 처했을 때 도와줄 친구가	①	②	③	④	⑤

	없어서					
40.	부모님이 자주 싸우셔서	①	②	③	④	⑤

<부록 2>

자아존중감 검사지

아래의 질문 내용은 여러분들이 자기 자신을 어떻게 생각하고 있는지를 알아보기 위한 것이므로 평소에 생각하거나 느낀 대로 한 문제도 빠짐없이 솔직하게 답해 주세요.

문 항	매우 그렇다	조금 그렇다	보통이다	조금 그렇지 않다	매우 그렇지 않다
1. 나는 공상을 많이 하는 편이다.					
2. 나는 상당한 자신감을 가지고 있다.					
3. 나는 내가 다른 사람이었으면 하는 때가 있다.					
4. 누구든지 나를 좋아한다.					
5. 나는 좀 더 어렸으면 한다.					
6. 할 수만 있다면 나에게서 고쳐야 할 점이 많다.					
7. 나는 주저하지 않고 결심할 수 있다.					
8. 나와 함께 있는 것을 다른 사람들이 좋아한다.					
9. 누군가가 늘 내가 해야 할 일을 말해 주어야 한다.					
10. 나는 새로운 것을 익히는데 시간이 많이 걸린다.					
11. 나는 내가 하는 일이 못마땅할 때가 있다.					
12. 나는 내 또래의 친구들 사이에서 인기가 있다.					
13. 나는 아주 쉽게 포기한다.					
14. 내 문제는 주로 내가 해결 할 수 있다.					
15. 나는 상당히 행복하다.					
16. 나는 오히려 나보다 어린아이들과 노는 것을 더 좋아 한다.					
17. 나는 나 자신을 잘 알고 있다.					
18. 제 정신을 차린다는 것은 대단히 힘들다.					

19. 내 생활은 대부분이 어수선하다.					
20. 친구들은 주로 내 생각에 따른다.					
21. 나는 결심을 하고 그 결심대로 밀고 나갈 수 있다.					
22. 나는 내가 남자(여자)인 것이 정말 싫다.					
23. 나는 나 자신을 실통치 않게 생각하고 있다.					
24. 나는 다른 사람과 함께 있는 것을 좋아하지 않는다.					
25. 나는 가끔 나 자신이 부끄럽다.					
26. 나는 다른 사람만큼 잘생기지 않았다.					
27. 내가 말하고 싶은 것이 있으면 서슴지 않고 말한다.					
28. 아이들이 나를 흥분다.					
29. 나는 나에게 무슨 일이 생기든 상관하지 않는다.					
30. 나는 실패자 이다.					
31. 나는 꾸중을 들으면 금방 화가 난다.					
32. 대부분의 사람들이 나보다 더 인기가 있는 것 같다.					
33. 나를 괴롭히는 일은 별로 없다.					
34. 나는 내 마음을 어떻게 할 수가 없다.					